



# Outil de préparation de l'atelier culinaire

## Exemple

Voir au verso  
le tableau vide  
à remplir

<b>Titre de la recette :</b> Boules d'énergie sans allergène	<b>Objectifs de l'activité (voir la fiche 1) :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Développer son autonomie (recette individuelle)</li><li>● Découvrir ses goûts (préférences)</li><li>● Mesurer des ingrédients solides</li></ul>
<b>Référence/source :</b> L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada - educationnutrition.ca	
<b>Groupe d'âge :</b> 5 à 7 ans	<b>Mode d'organisation</b>
<b>Durée :</b> 40 minutes <ul style="list-style-type: none"><li>● Présentation, 5 minutes</li><li>● Préparation, 15 minutes</li><li>● Nettoyage, 10 minutes</li><li>● Dégustation, 10 minutes</li></ul>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Recette individuelle</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input checked="" type="checkbox"/> Individuelle</li><li><input type="checkbox"/> Petites équipes</li></ul> <input type="checkbox"/> <b>Recette collective</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Petites équipes</li><li><input type="checkbox"/> À la chaîne</li></ul>
<b>Nombre d'enfants :</b> 20	
<b>Matériel nécessaire :</b> <p>Pour présenter les ingrédients :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Bols (5 + 1 si ingrédient facultatif différent)</li></ul> <p>Pour le groupe</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Cuillères à mesurer (3 × 15 ml + 1 si ingrédient facultatif différent)</li><li>● Cuillère à mesurer (1 × 5 ml)</li><li>● Couteaux de table (5) pour égaliser les ingrédients secs dans les cuillères à mesurer</li><li>● Petites cuillères (2) pour déloger le sirop et le beurre de la cuillère à mesurer</li></ul> <p>Pour chaque enfant et l'animateur</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Planches à découper (21)</li><li>● Couteaux de table ou ciseaux (21)</li><li>● Petites cuillères (21)</li><li>● Petits bols pour mélanger (21)</li><li>● Petites assiettes pour l'ingrédient facultatif et la dégustation (21)</li></ul>	<b>Achats (matériel manquant et ingrédients) :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Dattes entières dénoyautées (20 grosses ou 40 petites)</li><li>● Beurre de pois dorés* (600 ml / environ 2 ½ tasses)</li><li>● Sirop d'érable ou miel (100 ml / environ ½ tasse)</li><li>● Flocons d'avoine à cuisson rapide (300 ml / environ 1 ¼ tasse)</li><li>● Céréales de riz de grains entiers (de type Rice Krispies de grains entiers) (300 ml / environ 1 ¼ tasse)</li></ul> <p>Facultatif (pour recouvrir les boules) :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Céréales de riz de grains entiers (de type Rice Krispies de grains entiers) OU noix de coco râpée non sucrée OU cacao (300 ml / environ 1 ¼ tasse)</li></ul> <p>* Selon les allergies présentes dans le groupe, d'autres beurres peuvent également être utilisés (p. ex. de soya, de tournesol)</p>
<b>Préparation avant l'activité :</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acheter les ingrédients.</li><li>2. Prévoir et placer le matériel.</li><li>3. Mettre les différents ingrédients dans des bols où les enfants pourront aller mesurer et se servir.</li><li>4. Placer les postes de travail.</li></ol>	



# Recette de l'atelier culinaire

## Exemple

Voir au verso  
le tableau vide  
à remplir

**Titre de la recette :**

Boules d'énergie sans allergène

**Portions :**

1 portion de 3 boules

**Temps de préparation :**

15 minutes

**Temps de cuisson :**

Aucun

**Ingrédients :**

- 1 ou 2 dattes entières dénoyautées (selon leur grosseur)
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre de pois dorés\*
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable ou de miel liquide
- 15 ml (1 c. à soupe) de flocons d'avoine à cuisson rapide (non cuits)
- 15 ml (1 c. à soupe) de céréales de riz de grains entiers
- Facultatif (pour recouvrir les boules) : 15 ml (1 c. à soupe) de noix de coco râpée non sucrée, de cacao ou de céréales de riz de grains entiers

**Consignes particulières / démonstrations :**

- Montrer comment mesurer les ingrédients secs.
- Montrer comment mesurer les ingrédients liquides et, comme ils sont collants, comment déloger les restes dans la cuillère à mesurer à l'aide d'une autre cuillère.
- Montrer comment couper les dattes de façon sécuritaire, au couteau ou avec les ciseaux.
- Montrer comment façonner les boules.
- Montrer comment rouler les boules dans l'ingrédient facultatif, s'il y a lieu.

**Préparation :**

1. Couper les dattes en petits morceaux (peut se faire avec des ciseaux).
2. Mesurer tous les ingrédients, sauf l'ingrédient facultatif, et les placer dans un petit bol avec les dattes coupées.
3. Mesurer l'ingrédient facultatif, s'il y a lieu, et le déposer dans une assiette.
4. Façonner 3 boules avec le mélange.
5. Rouler les boules dans l'ingrédient facultatif, si désiré.

**Notes :**